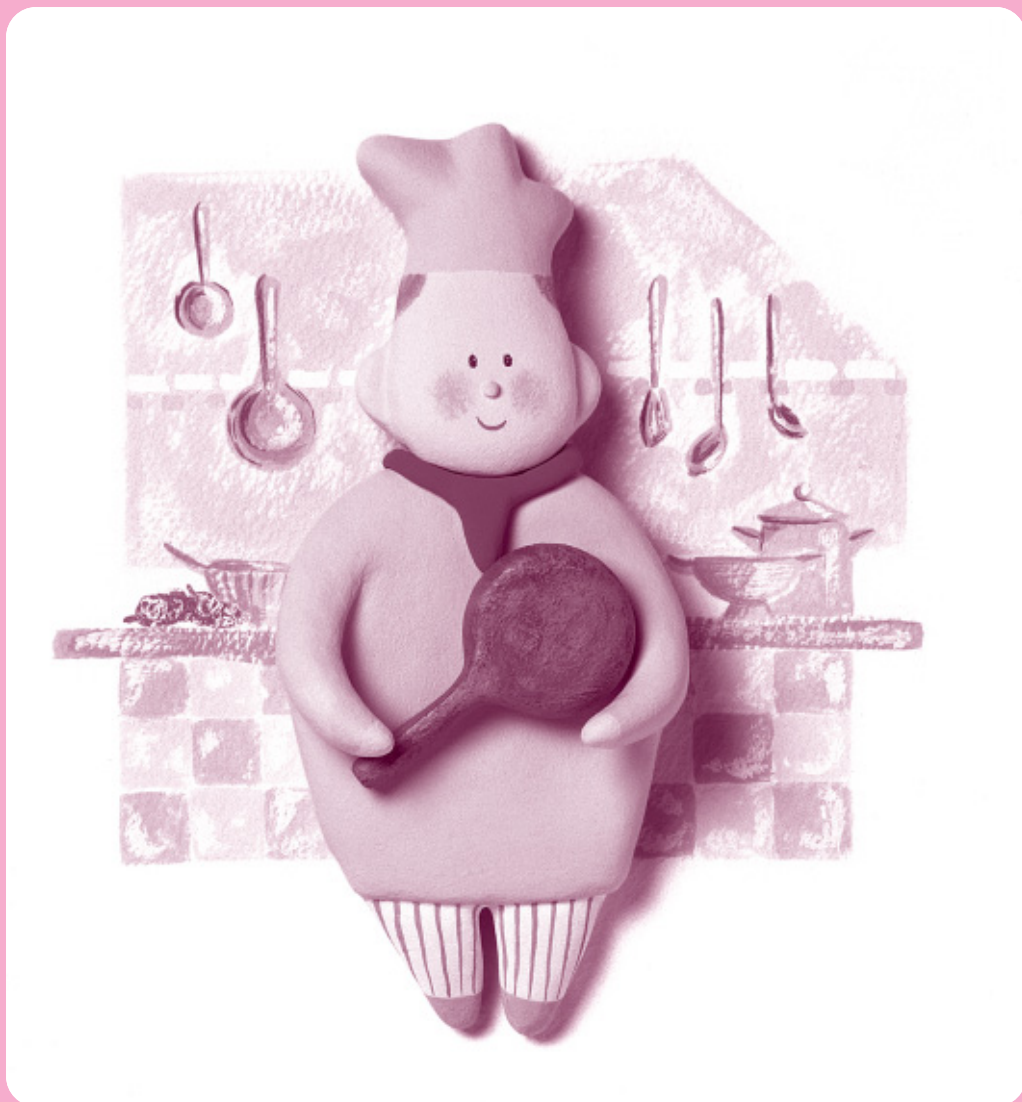
MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）
形名　RO-S22，RO-SH22，RO-YS21

取扱説明書／メニュー集

●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●取扱説明書と保証書は大切に保存してください。

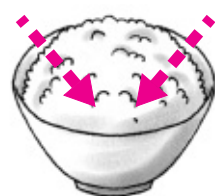
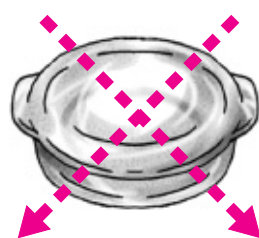
加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

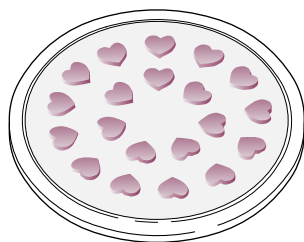
（あたため・おべんとう・ミルク・解凍・レンジ強／弱キー）

電波の性質

吸　収	透　過	反　射
食品や水分に吸収されます。	ガラス、陶器は通り抜けます。	金属に当たると反射します。（レンジ加熱では使えません。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱

（あったかパン・オーブンキー）

ケーキなどのお菓子をふっくら焼き上げます。

グリル・トースト

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつける

（トースト・グラタン・両面グリルキー）

トースト、グラタンなどをこんがり焼き上げます。

も　く　じ

メニュー索引

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

表示	内容
⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■本文中の図記号の意味は次のとおりです。

	禁止		アース線接続
	分解禁止		指示にしたがう
	接触禁止		電源プラグを抜く

（本体表示）

	注意		発火注意
	感電注意		高温注意

⚠危険

分解・修理・改造はしない

分解禁止

感電・発火・けがの原因
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物など、異物を入れない

禁止

感電・けがの原因
＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

⚠警告

アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

⚠警告

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

禁止

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

電源コード・プラグを傷つけない

傷つけ禁止

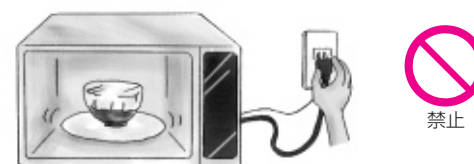
重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない

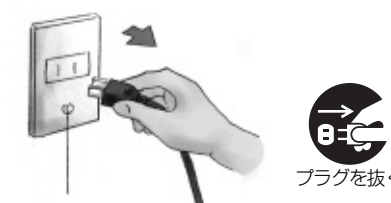
使用禁止

感電・ショート・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

禁止

感電・火災の原因

お手入れのときは電源プラグを抜く

プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

⚠注意

庫内の包装材は、使用前に取出す

包装材は取る

焦げ・変形・発火を防ぐため

吸気口・排気口をふさがない

火災の原因

＊吸気口・排気口は９ページを参照してください。

禁止

水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

水平な場所に置く

＊置台は壁に固定することをおすすめします。
４輪キャスター付き置台は不安定なため、おすすめできません。

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

近づけ禁止

感電・火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

禁止

感電・漏電の原因

電源プラグを持って抜く

プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

壁との間をあける

- 排気が壁に直接あたらないように据付ける。

過熱による発火の原因

- 窓ガラスの場合、排気口（９ページ参照）と20cm以上離す。

温度差で割れる原因

［設置基準適合］

間をあける

天面、背面、左右側面のうち１面を開放する。
５面を囲む設置はしない。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため

本体の上に物を置かない

禁止

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

禁止

- 付着したときは、必ずふき取る。
（特に右側面の電波出口、ドア、庫内、ラッチ）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因

➡「お手入れ」28ページ

⚠注意

回転アミの上に魚や肉を置いたり、バター、ジャムを塗ったパンを焼かない

禁止

油脂などが底面に落ち、発火の原因

ドアに物をはさんだまま使わない

禁止

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない

禁止

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

飲み物や食品などを加熱しすぎない

- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいてから取出します。

- 少量、干物、スナック菓子など

発煙・発火の原因

＊加熱中はそばを離れないでください。

禁止

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. **とりけし**を押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
（鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを開けない

調理以外の目的に使わない

禁止

故障・発煙・発火の原因

レンジ加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす

ふたをはずす

- 密封性の高いふたもはずす。

容器が破裂して、やけど・けがの原因

卵は割りほぐす

割りほぐす

- ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。

破裂して、やけど・けがの原因

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

殻や膜が破裂して、やけど・けがの原因

ラップをはずすときは蒸気の熱に注意する

蒸気注意

- また、容器も熱くなっていることがあるので注意する。

蒸気の熱で、やけどの原因

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

禁止

発火の原因

ヒーター加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（庫内・ドア・本体・天面・付属品など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

接触禁止

高温のため、やけどの原因

お願い

冷えやすい場所や蒸気・油のかかる場所に置かない

本体が結露して、故障の原因

テレビ・ラジオ・アンテナ線を近づけない

- 4m以上離す。

画像の乱れ・雑音の原因

ドアに衝撃を与えない 加熱中、ドアに水をかけない

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因

付属品を落としたり、急冷しない

変形・ひび・欠け・割れる原因

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く

故障の原因

使用するキーをまちがえない

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

- のみものを**あたため**で加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

レンジ加熱のとき

金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

空のまま加熱しない 少量や乾燥した物を加熱しすぎない

- 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

丸皿にのせる分量は、容器の重さを含めて4kgまでにする 重い物は丸皿の中央にのせる

故障を防ぐため

ヒーター加熱のとき

付属品の出し入れは、厚手のミトンや布などを使い、両手でする

やけどを防ぐため

調理後の付属品は、本体や熱に弱い物の上に置かない

変形・焦げの原因

各部のなまえ

本体前面

本体背面

操作パネル

自動メニューは、**あたため**、**トースト**、**おべんとう**、**ミルク**、**あったかパン**、**グラタン**（４メニュー）、**解凍**（２メニュー）で合計11メニューです。

付　属　品

○使う　✕使わない

付属品	使い方	加熱方法			
		レンジ	オーブン	グリル	トースト
回転アミ　１コ	●庫内底部の回転軸に差込む。 ●お手入れのとき以外は、差込んでおく。 ●はずすときは、冷めてから真っすぐ上に引き抜く。	○	○	○	○
丸皿（セラミック製）　１コ	●回転アミの上にのせる。 ●汚れたまま使わない。焦げつき・変色の原因。 ●強い衝撃を加えない。ひび・欠け・割れる原因。 ●加熱中や加熱直後は、丸皿に直接触れない。やけどの原因。丸皿や食品を出し入れするときは、ミトンや厚手の布などを使う。 ●食品は、ずらさずに持ち上げて取出す。丸皿がはずれる原因。	○	○	○	✕
アース線　１本	●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡４ページ				
取扱説明書／メニュー集（本書）　１部　　保証書　１部					

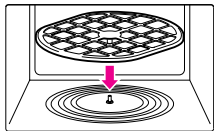
＊オーブン・グリル調理時の丸皿の出し入れ用「持ち手」が別売品としてあります。
（部品コード：M18 316 180U）
お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の丸皿を割ってしまった場合は、お買上げの販売店でお買求めください。
付属の丸皿以外の皿は使わないでください。故障の原因。

準備（カラ焼き）

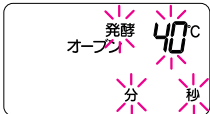
初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

●ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。

お願い
煙やにおいが出ますが故障ではありません。窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 回転アミを回転軸に差込む

お願い
丸皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

2 電源プラグをコンセントに差込む

3 オーブンを押す

4 温度 ▲ ▼ を押して「250℃」に合わせる

発酵40℃・100～250℃（10℃単位）の順に表示。

5 時間 10分 を押して「10分」に合わせる

6 スタートを押す

カラ焼きがスタート。

終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・回転アミ・本体・天面）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

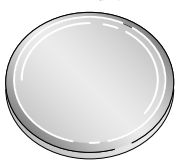
お知らせ
カラ焼きをする前に調理しても、食品には影響ありません。

使える容器・使えない容器

○使える　×使えない

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱
耐熱性ガラス容器	○ ＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。	○ ＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。
耐熱性のないガラス容器	× ●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。	× ●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。
耐熱性プラスチック容器	○ ●耐熱温度が140℃以上の物が使える。＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。
その他プラスチック容器	× ●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など）＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。	× ●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など）＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。
ラップ	○ ●耐熱温度が140℃以上の物が使える。＊ただし、砂糖、油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、発酵には使える。
金属容器、金串、金網、アルミホイルなど	× ＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。（解凍など）	○ ＊ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。
陶器、磁器	○ ＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。	○ ＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。
漆器、竹・木・籐・紙製品	× ●こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。＊ただし、紙・楊枝・竹串などは料理によっては使うことがある。	× ●こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。＊ただし、紙・楊枝・竹串などは料理によっては使うことがある。

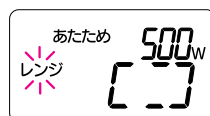
＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

あたため

- ごはん、おかずなどのあたため直しがセンサーのはたらきで自動でできます。
- 食品の分量は約100～500gです。冷蔵品はあたたまりにくいため、お好みにより**仕上がり**（強め）で加熱してください。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

1 食品を入れる

容器に入れて丸皿にのせる。

2 あたためを押す

加熱がスタート。

加熱表示を続ける。
残り時間は表示しない。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり**（強め）を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと熱くしたいとき
もう一度食品を庫内に入れて**あたため**を押す。

お願い

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。
破裂して、やけど・けがの原因。
■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。
■食品が少量（100g未満）のときは、**レンジ強**で様子を見ながら加熱する。

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

ラップやふたをするもの

- しっとり仕上げたいとき
- 分量が多いとき
- あたためると飛び散って庫内が汚れるもののとき（カレーなど）
- ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう。（ラップの破裂防止のため）

野菜炒め
焼きそば
野菜の煮もの

カレー
シチュー

冷凍おにぎり
冷凍ごはん

下記の食品はそれぞれのキーであたためる

■牛乳・酒かん
➡**ミルク**（18ページ）
（**あたため**では沸騰したり、上手に加熱できない）
■肉まん・あんまん
➡**レンジ強**（27ページ「あたため」）
- 様子を見ながら加熱
- 水を振ってから加熱
（あんが先に熱くなるので注意する）

使う容器は

■食品の量にあった大きさの、陶器、磁器、耐熱性の容器を使う。➡13ページ
■密封性の高いふたは使わない。
変形の原因。

ラップやふたをしないもの

- カラッと仕上げたいとき

ごはんもの
ごはん・ピラフ

しっとり仕上げたいときは水をふる。

汁もの（1人分）
みそ汁・すまし汁・スープ

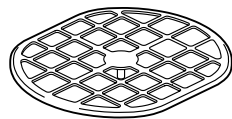
焼きもの
焼き魚・焼きとり・ハンバーグ

煮魚
煮汁を少しかける。

しゅうまい

上手なあたためのコツ

■食品は高さが均一になるように盛りつける。
（食品が薄くて、平らな物のときや少量（100g未満）のときは**レンジ強**で様子を見ながら加熱する）
■加熱の途中で、かき混ぜや裏返しをする。

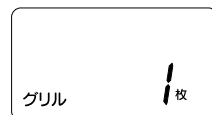
トースト

- １～２枚のトーストが、枚数を設定するだけで自動でできます。（グリル加熱です。）
- 時間は約６～７分です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

回転アミを使う。

1 丸皿をはずし、食品を回転アミにのせる

お願い
丸皿ははずす。

2 トーストを枚数分押す

１枚は **１ 回押す**

２枚は **２ 回押す**

加熱がスタート。
表示部は「グリル」が点滅し、
20秒後、残り時間を表示。

●仕上がり調節をしたいとき ➡10ページ
仕上がり ▽（弱め）△（強め）を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

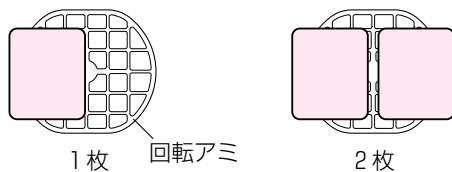
お願い
庫内に落ちたパンくずは早めにふき取る。

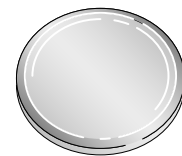
上手なトーストのコツ

■焼き色はパンの種類、厚さなどによって異なる
- お好みに合わないときは**仕上がり** ▽（弱め）△（強め）で調節する。
- 冷凍パンは**仕上がり** △（強め）を使う。

■回転アミへの並べ方

１枚　回転アミ

２枚

（庫内側面にパンが当たらないようにする）

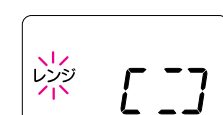
おべんとう

- 市販のおべんとう、レンジ用レトルト食品のあたためが自動でできます。
- 食品の分量は約300～500gです。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

丸皿を使う。

1 食品を入れる

お願い
■アルミホイル、別容器の調味料は取り除く。
■スチロール容器の場合は、皿に移しかえる。
■丸皿より容器が大きい場合は、小さな皿に移す。

2 おべんとうを押す

加熱がスタート。

加熱表示を続ける。
残り時間は表示しない。

●仕上がり調節をしたいとき ➡10ページ
仕上がり ▽（弱め）△（強め）を選ぶ。

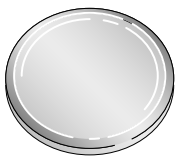
加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お願い
丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。

お知らせ
加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

上手な加熱のコツ
冷蔵してあるおべんとうや、おにぎり１コなど300g未満のときは**レンジ強**で様子を見ながら加熱する。

ミルク

- 牛乳のあたためや酒かんが杯数を設定するだけで自動でできます。
- 食品の分量は１～２杯です。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ「あたため」

丸皿を使う。

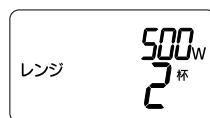
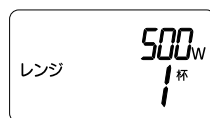
1 食品を入れる

ミルクはマグカップに、酒はとっくりか耐熱性のコップに入れて、丸皿にのせる。

2 ミルクを杯数分押す

（酒かんは**仕上がり** ▼（弱め）を使う。）

１杯は**１回押す**

２杯は**２回押す**

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後、残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ▼（弱め）▲（強め）を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

沸とう検知機能
沸とうしたときには、センサーが感知して自動的に加熱は終了する。

上手な加熱のコツ

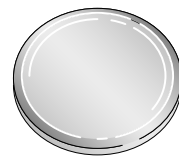
■１杯分の分量のめやす
- ミルク＝約200mL　● 酒かん＝約180mL
（１mL＝１cc）
- 容器の７～８分目をめやすに入れる。

■分量に合わせて仕上がり調節を使う
- 分量が少ないとき➡**仕上がり** ▼（弱め）で調節する。
- 分量が多いとき ➡**仕上がり** ▲（強め）で調節する。

■加熱後は
かき混ぜる。

■首のほそいとっくりは
上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

■丸皿への並べ方

あったかパン／グラタン

- あったかパンは、ロールパン、クロワッサン、調理パンなどをパリっと香ばしく仕上げます。（オーブン加熱です。）
- グラタンは、冷凍グラタンや手作りグラタンが自動でこんがり焼けます。（グリル加熱です。）

丸皿を使う。

1 食品を入れる

お願い
ラップ、ビニール、紙などははずす。

2 あったかパンを押す ／ グラタンを押す

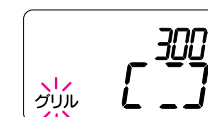
オーブン 200℃

グリル 300℃

加熱がスタート。
表示部は「オーブン」または「グリル」が点滅し、加熱表示後、残り時間を表示。（**グラタン**は残り時間を表示するまで約10分かかる。）

●仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ▼（弱め）▲（強め）を選ぶ。

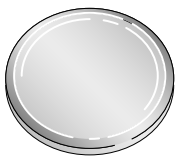
加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ
冷凍グラタンは**仕上がり** ▲（強め）を使う。➡32ページ

グラタンでできるメニュー

- マカロニグラタン ➡32ページ
- 冷凍グラタン（オーブン用） ➡32ページ
- さけのホイル焼き ➡33ページ
- とりの照り焼き ➡33ページ

＊市販の電子レンジ用グラタンは**グラタン**では調理できません。

解凍

- 肉、さしみなどの半解凍がグラムを設定するだけで自動でできます。
- 食品の分量は約100～800gです。
- 肉は出力140W相当、さしみは出力120W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

1 食品を入れる

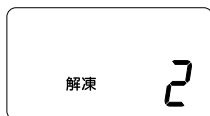
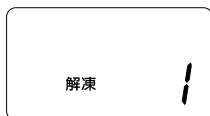
ラップをはずし、スチロールトレーごと丸皿にのせる。

お願い
ラップ、飾りははずす。

2 解凍を押す

肉は **1 回押す**

さしみ（魚介）は **2 回押す**

解凍 2

3 グラム 1分・100g 10秒・10g を押して食品の重さをセットする

解凍 300g

4 スタートを押す

加熱がスタート。

20秒後、残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ▼（弱め）▲（強め）を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お願い
庫内や丸皿が熱いときは、ドアを開けて冷やす。（約15分）

お知らせ
加熱中はブーンという音が出たり、止まったりします。
これはレンジの動作音です。

「肉類」（解凍を 1 回押す）

薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ▲（強め）を使う。

「魚介類」（解凍を 2 回押す）

まぐろ・切り身魚
厚さが均一でない場合は、薄い部分にアルミホイルを巻く。

えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。

一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

アルミホイルを巻くときは、
丸皿からはみ出さないように巻く。
庫内の壁に触れて、火花の原因。

ラップ包装のまま解凍するとき

付属の丸皿に直接のせて、**仕上がり** ▼（弱め）を使う。

食器にのせて解凍するとき

ラップをはずし、**仕上がり** ▼（弱め）を使う。

上手な解凍のコツ

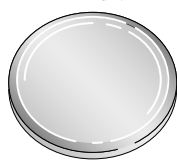
■**冷凍室から出してすぐに解凍**
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため**レンジ弱**で様子を見ながら解凍する。

■**ホームフリージングは**
- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- 1 回分（約200g）ずつに分けて、約 3 cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。

■**厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く**
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。
また、**仕上がり** ▲（強め）を使う。

■**細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く**
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は**仕上がり** ▼（弱め）を使う。

■**仕上がりは半解凍**
冷凍しておいた魚や肉の中心が、まだ少し凍っている半解凍の仕上がりになる。

レンジ強／弱

- レンジ強は、下ごしらえやお料理、手動でのあたためなどに、レンジ弱は、煮こみや、手動での解凍などに使います。
- レンジ強は500W、レンジ弱は200W相当のレンジ出力です。
- 設定できる時間は、レンジ強 10秒～20分、レンジ弱 10秒～90分です。

丸皿を使う。

MITSUBISHI

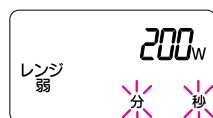
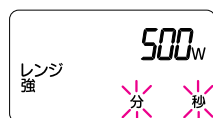
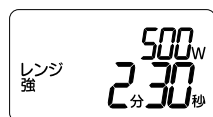
とりけし　あたため スタート　レンジ 強500W/弱　トースト 枚数セット　オーブン　おべんとう　両面グリル　温度・仕上がり　ミルク 杯数セット　あったかパン　時間・グラム　10分　1分・100g　10秒・10g　グラタン　解凍 1.肉 2.さしみ

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

2 レンジ強／弱を押す

「レンジ強」は **1 回押す**

「レンジ弱」は **2 回押す**

3 時間 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

20分は分のみを表示。

20分以上は分のみを表示。

4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

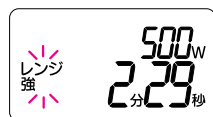
加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お願い

丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

■レンジ出力調節のため、ブーンという音が出たり、止まったりすることがあります。

上手な加熱のコツ

■加熱時間は、食品の量が２倍になると２倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜや裏返しをする。
■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときは、ラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

野菜の下ごしらえ

レンジ強を使って…

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

葉・花・果菜

100g＝約２分　200g＝約３分
300g＝約４分

なす

加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など

茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス

根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねてラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物

100g＝約３分　200g＝約３～４分
300g＝約６分　400g＝約８分

じゃがいも・さつまいも

加熱後、約５分庫内でむらす。

かぼちゃ

大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし

皮をむいてラップに包む。はじける音がするときがある。

細かく切ったもの・少量のとき

玉ねぎのみじん切り

中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス

中１本（100g）＝約８～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

お知らせ

薄く切った物、小さく切った物（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。この場合は耐熱容器に入れ,ひたひたの水を加えたり,様子を見ながら加熱してください。

上手な加熱のコツ

■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■ブロッコリーやカリフラワーは、小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。
■加熱途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

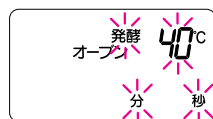
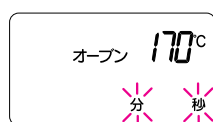
オーブン

●オーブン料理に使います。
●設定できる温度は、発酵40℃・100〜250℃、時間は10秒〜60分です。

丸皿を使う。

1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

2 オーブンを押す

3 温度 ▲ ▼ を押して温度を合わせる

発酵40℃・100〜250℃（10℃単位）の順に表示。

4 時間 10分 1分·100g 10秒·10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

5 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

●加熱途中で温度を変更したいとき
温度 ▼ ▲ を押して、温度を合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ
温度と時間どちらからでも合わせることができます。

予熱が必要なとき

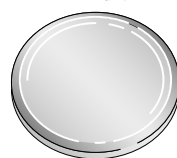
予熱温度	150℃	180℃	200℃
予熱時間	約3分	約4分	約5分

2〜5の手順で予熱を行う。（丸皿、食品は入れない。）

お願い
庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
●予熱途中はドアを開けない。
●予熱後は、できるだけ早く食品を入れ、スタートする。

上手な加熱のコツ

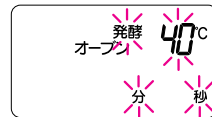
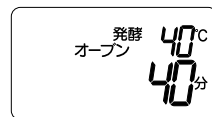
ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがある。次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえる。

オーブン（発酵）

●パン生地の発酵（40℃）に使います。（温度の変更はできません。）
●設定できる時間は、10秒〜60分です。

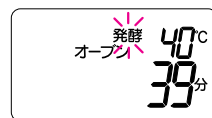
丸皿を使う。

1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

2 オーブンを押す

3 時間 10分 1分·100g 10秒·10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

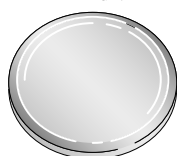
4 スタートを押す

発酵がスタート。

残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

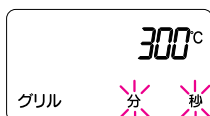
食品を取出す。

両面グリル

丸皿を使う。

- グラタンやピザなどの表面に焼き色をつける料理に使います。
- 300℃の高温で加熱します。
（温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は10秒～30分です。

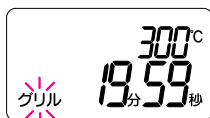
1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

2 両面グリルを押す

3 時間 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

手動で加熱する場合の時間のめやす

- 加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
- 食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ強であたためる）

メニュー	分量	加熱時間のめやす
ごはん	1人分(150g)	約1～1分30秒
ピラフ	1皿(250g)	約2分30秒～3分
しゅうまい	15コ(225g)	約1分30秒～2分
焼き魚	1切(70g)	約1～1分10秒
みそ汁	1杯(150mL)	約2～2分30秒
スープ	1杯(200mL)	約2分30秒～3分
焼きそば	1皿(300g)	約2～3分
野菜炒め	1皿(250g)	約2～3分
ミルク	1杯(200mL)	約2分
酒かん	1杯(180mL)	約1～1分20秒

メニュー		分量	加熱時間のめやす
野菜の煮もの		1皿(300g)	約2～3分
カレー(ラップ有り)		1皿(200g)	約1分30秒～2分
肉まん		1コ(100g)	約1分
あんまん		1コ(100g)	約1分
冷凍	ごはん(ラップ有り)	1人分(150g)	約2分30秒～3分
	カレー(ラップ有り)	1皿(200g)	約5～6分
	焼きおにぎり	2コ(100g)	約2分
	ピラフ	1皿(250g)	約4～5分
	しゅうまい	15コ(225g)	約3分30秒～4分
	肉まん	1コ(100g)	約1分30秒～1分40秒
	あんまん	1コ(100g)	約1分10秒～1分30秒

1mL＝1cc

トースト（両面グリルで加熱する）

	分量	加熱時間のめやす
常温	1～2枚	約6分～6分30秒

おべんとう（レンジ強で加熱する）

分量	加熱時間のめやす
300g	約1分30秒
400g	約1分30秒～2分

あったかパン（オーブン「200℃」で加熱する）

	分量	加熱時間のめやす
常温	1～2コ	約5分

グラタン（両面グリルで加熱する）

	分量	加熱時間のめやす
冷蔵・常温	1皿～2皿	約20～25分
冷凍	1皿～2皿	約25～30分

解凍（レンジ弱で解凍する）

	分量	加熱時間のめやす
1.肉	100g	約1～2分
	200g	約3～4分
	300g	約4～5分

	分量	加熱時間のめやす
2.さしみ	100g	約1～2分
	200g	約2～3分
	300g	約3～4分

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

⚠警告

電源プラグを抜く

● ぬれた手で抜差ししない。
感電・けがの原因

プラグを抜く

⚠注意

本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため

本体を冷ます

お願い

■**すぐに、こまめにお手入れ**
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。

■**本体の周囲も清潔に**

■**布やスポンジと、うすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない**
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉、クレンザー（丸皿のみ使える。）
- 金属タワシ、スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
  オーブンクリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど

本体・庫内

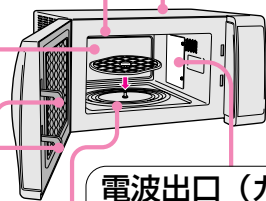
かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。
＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

庫内
脱臭抗菌ブラックコーティングがしてあり、ヒーターの高温で自動的ににおいをやわらげる。
コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。

＊抗菌効果はフィルム密着法により、㈶日本食品分析センター、㈳京都微生物研究所で確認したものです。

上ヒーター
金属タワシなどで強くこすらない。
強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

外観
■**ドア・操作パネル**
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■**吸気口** ➡9ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

ラッチ
汚れをつけたまま使わない。故障の原因。

電波出口（カバー）
汚れをつけたまま使わない。焦げ・火花の原因。

金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。
傷・破れの原因。
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、電波出口のカバーを交換してください（有料）。

底面
回転アミをはずしてふく。回転アミをはずすときは、真っすぐ上に引き抜く。

付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
- 汚れはすぐにふき取る。
- 丸皿の落ちにくい汚れは、クレンザーでこすり落とす。

丸皿は、汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。

お願い

金属タワシなどでこすらない
傷・割れ・火花の原因。

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

こんな場合は故障ではありません。	
キーを押しても作動しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。（電流容量不足） ●ドアは確実に閉まっていますか。
食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●**自動キー**、**スタート**を押し忘れていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。店頭展示用（デモ）モードになっています。キーを押しても加熱されません。 ▶電源プラグを抜いて数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。➡23ページ ●電波出口、庫内底面に汚れがついていませんか。➡28ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡12ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後でカラ焼きをしてください。➡12ページ
調理のでき上がりが悪い	●メニューの材料、分量、作り方を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使った場合、でき上がりが多少異なることがあります。

こんな場合は故障ではありません。	
加熱中、加熱後に音がする	●加熱中にカチカチする音は、加熱をコントロール（制御）している音です。 ●レンジ加熱中、「ブーン」「ジィージィー」等の音は、レンジの動作音で故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
加熱中に音・庫内灯の明るさが変化する	●60Hzのときは断続運転となるため、レンジの動作音・庫内灯の明るさが周期的に変化します。
丸皿、回転アミが左右に回る	●回転方向は一定ではなく、左右どちらにも回ります。
表示がチカチカする	●表示部に「デモ」が表示されていませんか。店頭展示用（デモ）モードになっています。キーを押しても加熱されません。 ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。
故障の状況と表示部の英数字（E0，P0など）を、お買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

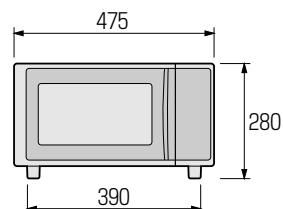
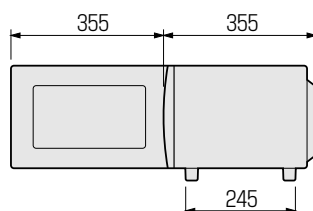
1. 品　　名（オーブンレンジ）
2. 形　　名（RO-　　　　）
3. お買上げ日（　年　月　日）
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご　住　所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

※付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

仕様

電　源		交流100V　50Hz／60Hz共用
電子レンジ	消費電力(50Hz／60Hz)	900W／1300W
	高周波出力	自動：500W・120W相当・140W相当 手動：500W・200W相当
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1100W
	温度調節	40℃（発酵）・100〜250℃
グリル	消費電力	1100W
トーストキー	消費電力	1100W
「0」表示のとき	消費電力	1.5W
寸　法	外形	幅475×奥行355×高さ280mm
	庫内（有効）	幅300×奥行310×高さ150mm
	ターンテーブル（丸皿）直径	275mm
質　量		14kg

外形寸法（単位mm）

正面図

側面図

※付属品については11ページをご覧ください。
※60Hz（1300W）時は断続運転となるため、消費電力量は50Hz（900W）時と同じです。
　調理時間も同じです。
※レンジ出力200W〜120W相当は、50Hz・60Hzにかかわらず、断続運転となります。
※空焼き防止のため、このオーブンレンジの250℃の温度での運転時間は約12分間です。
　その後は自動的に200℃に切換わります。
※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in japan only and cannot be used in any other country.

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●その他の異常・故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

MITSUBISHI
RO-S22

ZT945Z506H01Ⓐ